



Joke Tacoma | A&O-items 23-09-2020

Groepengemis

Sinds de corona huishoudt zijn de groepen waar ik lid van ben geschrokken opgehouden met het organiseren van activiteiten. Logisch, in een groep besmet je elkaar eerder.

Inmiddels zit ik ruim vijf maanden min of meer geïsoleerd van mijn groepsgenoten. Niet dat ik ziek ben, gelukkig niet, maar ik zie ze niet meer. Soms nog digitaal, of virtueel, hoewel ik dat een raar woord vind. De eerste keer dat ik weer een (intervisie)groep op het scherm zag, raakte ik geëmotioneerd, zo blij was ik dat ik die mensen weer zag.

Ik vind het leuk om me in groepen te bewegen, zowel privé als zakelijk. Het is een manier om snel contact te leggen, om even bij te praten. Bijvoorbeeld over de ontwikkelingen in de psychologie, loopbaancoaching, of juist fotografie. Het lijkt vluchtig, maar nu het ontbreekt, merk ik dat het helemaal niet vluchtig was, het is juist de lijm die onze samenleving bijeenhoudt.

Door te vragen hoe het gaat houd ik feeling met iemand, en kan ik hulp geven als het niet zo goed gaat. Ik hoor wat iemand heeft gedaan, gelaten, en krijg tips die goed van pas kunnen komen. Natuurlijk kan ik bellen, maar dat is anders. Bellen doe ik met iemand met wie ik privé een goede band heb. Bovendien is dat een 1:1 contact, bij een groep is het juist zo leuk dat er andere mensen bij komen staan en meepraten over het onderwerp. Zo doe ik snel veel kennis op en leer ik nieuwe mensen kennen.

Wat ik ook mis, is dat mensen aan mij vragen hoe het gaat. Ik kan mijn ei minder kwijt. Gelukkig zie ik een aantal vriendinnen regelmatig, maar, daar is-tie-weer, de groepen mis ik. Ik zie een mens als een diamant met vele facetten. Ik wil niet zeggen dat ik bij iedereen een ander facet laat zien, maar het is wel zo dat ik met de een hierover praat en met de ander daarover. Veel onderwerpen komen nu minder aan bod.

Op zich is het misschien allemaal niet zo erg, ik trek me ook terug om gezond te blijven, maar als het tegenzit duurt dit nog een paar jaar. En dat voelt niet goed. Dan ga ik verpieteren, als een plantje dat te weinig water krijgt. En te weinig zuurstof aan zijn omgeving kan geven. Ik moet dus iets verzinnen. Een enkele groep begint weer op te starten, dat doet me deugd. En verder heb ik bedacht dat ik maar meer ga wandelen in plaats van uit eten gaan. Nog gezonder ook. Maar toch, ik mis ...

Joke Tacoma is chemicus, psycholoog en eigenaar van [Tacoma Coaching](#).

Reageren? Mail naar [A&O-items](#)